

# 10 hábitos muito comuns que prejudicam seriamente os rins!

Antes de mais nada, é muito importante sabermos que os rins são a força motriz do sistema urinário.

Apesar disso, a maioria das pessoas não os valoriza como deveria.

Resultado: milhões morrem no mundo todos os anos devido a problemas renais.

Se você não quer entrar para a estatística e busca qualidade de vida, junte-se a nós e siga as orientações.

O que vamos mostrar neste post são hábitos inadequados que costumamos fazer no dia a dia e que prejudicam os rins.

A simples eliminação desses hábitos, em alguns casos, é capaz de melhorar a função renal.

## 1. Consumir pouca água

O papel principal dos rins é eliminar as toxinas do sangue.

Mas, quando bebemos pouca água, não conseguimos hidratar o corpo.

O fluxo de sangue diminui e o resultado é o acúmulo de substâncias tóxicas.

## 2. Segurar o xixi

Este péssimo costume que muita gente tem prejudica o funcionamento dos rins.

Prender a urina pode levar a uma dilatação dos rins, prejudicando drasticamente a sua função.

## 3. Consumir muito sódio

Você sabia que a maioria do sódio que consumimos precisa ser eliminado?

Ou seja, se consumimos muito sal, precisamos, de alguma forma, excretar a grande quantidade de sódio que tem nele.

Os rins são os grandes responsáveis por essa eliminação.

Por isso, se nos alimentamos com muito sal, vamos manter nossos rins ocupados por muito tempo, causando estresse a eles.

## 4. Consumo excessivo de cafeína

As pessoas costumam tomar café como se fosse água, mas devemos tomar muito cuidado com isso.

Tudo bem que é uma bebida tradicional brasileira, mas em excesso pode elevar a pressão arterial, colocando pressão sobre os rins e danificando-os.

Por isso, se você está com sede, beba água!



Fuja do café e refrigerantes

#### 5. Uso excessivo de analgésicos

Algumas pessoas tomam analgésicos ao sentir qualquer dorzinha

Segundo estudos, os medicamentos diminuem o fluxo sanguíneo e limitam a atividade renal.

#### 6. Excesso de proteína

O consumo exagerado de carne vermelha e outros alimentos ricos em proteínas pode danificar os rins.

Se você sofre com problemas nos rins, consuma proteína moderadamente.

#### 7. Consumo de bebida alcoólica

Este é outro hábito comum que danifica os rins, pois esta bebida tem substâncias tóxicas que agredem os rins.

#### 8. Fumar

O fumo em nada é diferente do álcool e é prejudicial para quase todos os órgãos do corpo, incluindo os rins.

Há uma forte relação entre o tabagismo e doenças renais.

#### 9. Ignorar gripes e resfriados

Está numa dessas situações?

Se cuide e procure descansar e aumentar a imunidade.

Estudos mostram que pessoas que ignoram gripes e resfriados tendem a ter problemas renais.

## 10. Insônia

Durante o sono, ocorre o processo de renovação de tecidos dos órgãos.

Por isso, se você não dorme o suficiente, este processo é interrompido e prejudica os rins e outras partes do organismo.

**Este é um blog de notícias sobre tratamentos caseiros.**

**Ele não substitui um especialista.**

**Consulte sempre seu médico.**

**Inscreva-se no nosso [canal no YouTube!](#)**

<http://www.curapelanatureza.com.br/post/09/2017/10-habitos-muito-comuns-que-prejudicam-seriamente-os-rins>



São Paulo, SP, 28 de Fevereiro de 2018

Mkmouse